



تغذیه از خوردن غیرضروری پرهیز کنید

اگر در مواقعی که گرسنه نیستید و فقط به این خاطر که حوصله‌تان سررفته، به خوردن روی می‌آورید با این کار کالری غیرضروری به بدنتان وارد می‌کنید و به افزایش وزن خود دامن می‌زنید.

اگر در مواقعی که گرسنه نیستید و فقط به این خاطر که حوصله‌تان سررفته، به خوردن روی می‌آورید با این کار کالری غیرضروری به بدنتان وارد می‌کنید و به افزایش وزن خود دامن می‌زنید.

به گزارش ایسنا، کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا چند عامل شایع و معمول را که باعث می‌شوند در موارد غیرضروری که گرسنه نیستید، میل به خوردن پیدا کنید، معرفی کرده‌اند.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، این کارشناسان تاکید کردند وقتی ناگهان داخل کابینت یا قفسه چشمتان به تنقلات مورد علاقه‌تان می‌افتد، وقتی در حال تماشای تلویزیون هستید، وقتی یک ملاقات استرس‌زا در پیش رو دارید، زمانی که احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنید و به دنبال خوراکی می‌گردید که حالتان را خوب کند، وقتی از سرکار به خانه می‌روید و هیچ برنامه‌ای برای آماده کردن شام ندارید و بالاخره اگر مسیر روزانه شما از میان فروشگاه‌های متعدد مواد غذایی و سوپرمارکت‌ها می‌گذرد، اشتیاق شما به خوردن در مواقعی که نیازی به غذا ندارید و گرسنه نیستید، تشدید می‌شود.

آگاهی از این فاکتورها می‌تواند به شما کمک کند راهکاری را برای کاهش تاثیر این عوامل بیابید و در نتیجه به مقابله با معضل چاقی بروید.